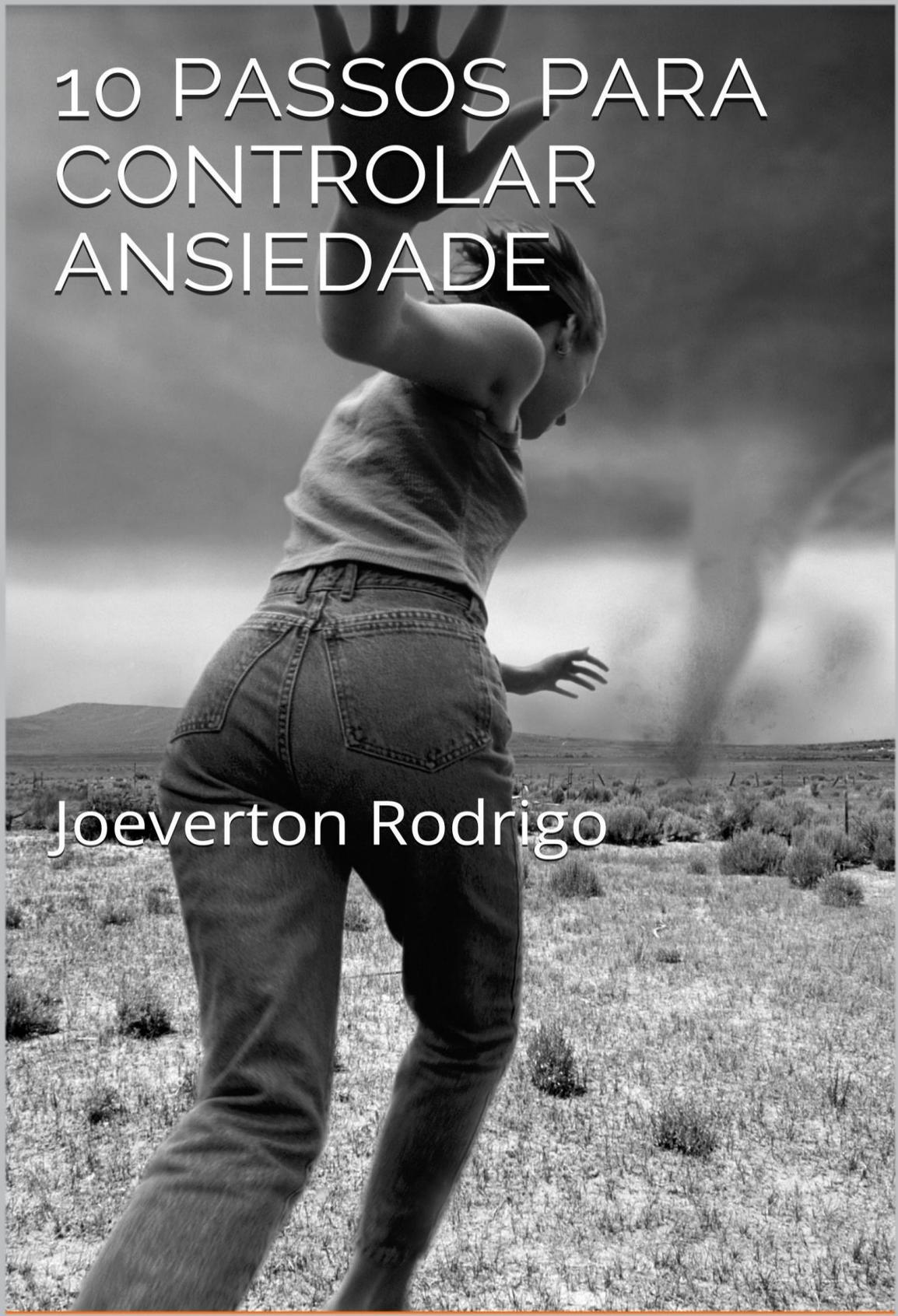
10 PASSOS

Para controlar Ansiedade

Mude sua forma de Pensar...

Mude Sua Forma de pensar e mude o mundo a sua vota, perceba que tudo o que acontece é reflexo dos seus pensamentos, pois são eles que dão início as suas emoções e atitudes, pense nisso...

Joeverton Rodrigo
mkt@joevertonrodrigocursos.com

10 PASSOS PARA
CONTROLAR
ANSIEDADE
Joeverton Rodrigo

Prefácio

Importante: ***Você deve ler cada palavra contida nesse livro para que as informações sejam assimiladas de forma correta.***

Até o final desse livro, revelarei técnicas valiosas e raras para você gratuitamente, estou dando a você a oportunidade de aprender, portanto preste atenção em cada palavra, persista e vá até o final você será recompensado.

Não Pense igual a todo mundo, a sociedade é manipuladora, a mídia nos faz mal, nos induz a fazer o que eles querem, não ceda as pressões, tenha suas próprias convicções.

Não acredite que algo é verdade por que alguém disse, ou porque lhe foi ensinado assim.

Você é único, você é dono de si, Não precisa se preocupar tanto, estamos nesse mundo de passagem, estamos em constante evolução. ***"O ser humano evolui."***

Você deve acreditar em você, você comanda sua vida, não importe-se com o que os outros falam, A cura completa da ansiedade só depende de você.

As técnicas reveladas a seguir são simples, são um conjunto de fatores.

Liberte seus pensamentos, dê asas à imaginação,

Você pode tudo, as dificuldades só acontecem para nos deixar mais fortes…

Para quem serve esse livro

Bom, se você está procurando fórmulas mágicas, curar ansiedade da noite para o dia, ou que esse livro vá curar você sem nenhum esforço, então esse livro não é para você.

Agora se você está realmente disposto a se livrar dos sintomas da ansiedade, aprender porque a ansiedade acontece e como controlar suas emoções e pensamentos para que consiga amenizar ou eliminar a ansiedade, com esforço diário, confiança, persistência, então parabéns esse livro é para você.

Como usar esse Livro

As técnicas contidas nesse livro, bem como todas as informações são muito valiosas, estou oferecendo isso gratuitamente por acreditar que o mundo vai se tornar um lugar melhor apenas quando todos os seres humanos tiverem a capacidade de controlar suas emoções, e pelo desejo que eu tenho de ajudar o maior número de pessoas possíveis, portanto aproveite esse material simples, porém muito valioso.

Você pode usar esse livro de várias maneiras, a mais recomendada, é que você leia e releia quantas vezes forem necessárias para assimilar melhor as informações contidas nele, e use também para consultar as técnicas diariamente.

Bom Estudo,

Joeverton Rodrigo

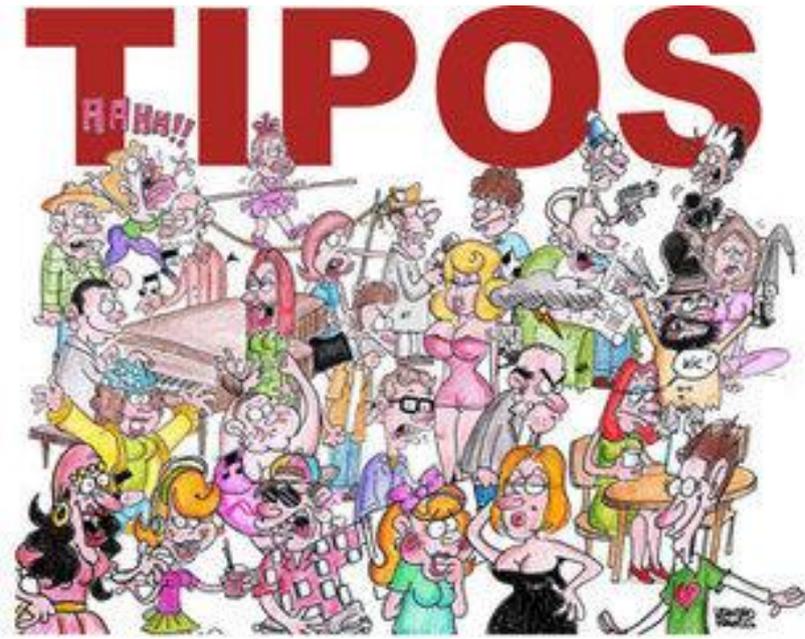
Índice Analítico

Capítulo 1 – O que é Ansiedade

Ansiedade, angústia, medo, insegurança, timidez são todos parentes próximos, diríamos que frutos de uma mesma árvore. Embora a ansiedade contenha atributos orgânicos (é uma consequência normal do funcionamento do corpo), ela é uma decorrência do funcionamento mental. Ela se traduz por uma pressa, uma ânsia para o movimento, uma inquietação interior, uma aflição do corpo, para que aquilo que estiver acontecendo acabe logo.

Também pode aparecer como um desejo exagerado para que algo aconteça, como se esse algo fosse muito bom, gostoso e agradável. A mente de uma forma mentirosa promete que quando acabarmos aquilo que nos gera ansiedade, tudo ficará tranquilo, ficaremos sossegados, viveremos a glória ou não correremos mais perigo.

A realidade é diferente, pois a ansiedade vicia e, quanto mais pressa temos, mais falta sentimos dela. A mente se habitua à pressa e passa a precisar dela. E nós, reles mortais, ficamos aprisionados a ela, sempre ansiosos querendo acabar, chegar lá e percebendo (impacientes e impotentes) que sempre há mais para se fazer.

Capítulo 2 - Os tipos de Ansiedade

1- ***Agorafobia -*** *A ansiedade que se sente em locais ou situações onde possa ser difícil ou embaraçoso escapar. Por exemplo na presença de multidões ou, às vezes, até na própria casa se está só.*

2- ***Estresse pós-traumático –*** *Após presenciar acontecimento traumático, a pessoas passam a reviver o evento. Considera-se um quadro agudo quando ocorre dentro de um período de três meses e crônico quando de maior duração.*

3- ***Generalizada –*** *Quando a ansiedade flui ao longo das horas, dicas e meses. Há uma preocupação excessiva e incontrolável, geralmente associada à tensão muscular, insônia e irritabilidade.*

4- ***Fobias –*** *Medo excessivo e irracional revelado pela presença, de um objetivo ou situação que causa pavor. Exemplo: Fobias de animais, sangue, altura e doenças.*

5- ***Transtorno de Pânico –*** *Crises súbitas de mal-estar, em geral sem que exista um fator desencadeante importante. Os ataques se repetem e há alterações de comportamento associadas ao medo de ter novas crises.*

6- ***Transtorno obsessivo – Compulsivo (TOC)*** **–** *Presença de pensamentos obsessivos e necessidade de realizar alguns rituais para suprimi-los. Como lavar as mãos rapidamente.*

7- ***Fobia Social*** **–** *Medo persistente em que a pessoas acreditam estar exposta à avaliação dos outros ou de se comportar de maneira vergonhosa.*

8- ***Ansiedade induzida por substâncias*** **–** *Uso de determinadas substâncias que pode levar a um ou mais transtornos ansiosos. Os sintomas aparecem durante a intoxicação ou até um mês após.*

Capítulo 3 -Sintomas da ansiedade – Entendendo o que acontece

"O medo é excitação sem respiração"

Eu diria que a ansiedade na verdade é um sintoma que algo não vai bem com seu corpo, mente, alimentação ou espírito. Gosto de

comparar com um carro quando acende uma luz no painel, a luz não é o problema, mas significa que algo está errado, e que se não resolver o problema pode se agravar, assim também é a ansiedade, no início podem ocorrer sintomas fracos, sem importância, mas se não tratados vão evoluir e gerar ansiedade crônica, crises, pânico e etc.

Alguns dos sintomas mais conhecidos da ansiedade são:

- *Dores abdominais (esse pode ser o único sintoma de ansiedade, especialmente em uma criança)*
- *Diarreia ou necessidade frequente de urinar*
- *Vertigem*
- *Boca seca ou dificuldade de engolir*
- *Dores de cabeça*
- *Tensão muscular*
- *Respiração acelerada*
- *Batimentos cardíacos acelerados ou irregulares*
- *Transpiração*
- *Agitação ou tremor*

Em alguns casos, outros sintomas acompanham a ansiedade:

- *Dificuldade de concentração*
- *Fadiga*
- *Irritabilidade, incluindo perda de controle*
- *Problemas sexuais*
- *Dificuldades para dormir, incluindo pesadelos*

A ansiedade pode ocorrer como parte de um transtorno de ansiedade. Transtornos de ansiedade são um grupo de problemas psiquiátricos que envolvem ansiedade excessiva. São eles:

- *Transtorno de ansiedade generalizada*
- *Transtorno obsessivo-compulsivo (TOC)*
- *Síndrome do pânico*
- *Transtorno por estresse pós-traumático (TEPT)*
- *Fobia social*

- *Fobias específicas*
- *tratamento para ansiedade*

A solução mais eficaz é buscar e lidar com a origem do estresse ou da ansiedade. Isso pode não ser fácil, porque a causa da ansiedade pode não ser consciente.

"A felicidade vem de dentro, não dos outros"

Capítulo 4 - Técnicas para tratar a ansiedade

Vamos começar o tratamento entendendo as causas, o que está te deixando ansioso, é necessário que siga à risca todas as dicas abaixo para poder ter sucesso no tratamento. Vamos então identificar as Causas, A primeira medida é criar uma lista dos fatores que podem estar fazendo com que se sinta estressado, sendo o mais honesto possível com você mesmo. ***Então pegue uma folha qualquer e responda as seguintes questões:***

Com o que você mais se preocupa?

Isso é algo constante na sua mente?

Há algo que você teme que aconteça?

Há algo específico que o faz se sentir triste ou deprimido?

Em que período dia você sente mais medo?

O que geralmente causa suas crises?

Você pensa muita coisa negativa?

Mantenha um relatório das experiências e dos sentimentos que você tem com relação à sua ansiedade. Seus pensamentos estão contribuindo com a ansiedade nessas situações?

Procure alguém em quem você confie (um amigo, membro da família, vizinho entre outros) que poderá ouvi-lo. Muitas vezes, conversar com um amigo ou ente querido é tudo o que você precisa para liberar a ansiedade. Isso vai fazer parte do cronograma de treinamento que passarei no final do treinamento.

A ansiedade nos coloca na periferia de uma roda que ao girar continuamente, passa por eternos altos e baixos, instabilidades e inseguranças. Uma hora sentimos alegria, alívio e positivismo. Depois vêm momentos de angústia, sensações corporais desagradáveis (dor na boca do estômago, suores, tremores, vazios na cabeça, enfim ...) e o pessimismo.

Para sairmos destes altos e baixos, tão desgastantes e improdutivos, a grande saída é o centramento. Ao nos centrarmos, através da respiração e da prática da meditação, passamos a nos autoconhecer, reconhecer nossas verdades internas, os reais valores da alma e deixamos de estar na periferia da roda.

Centrados no eixo de nós mesmos, as instabilidades deixam de existir e ter sentido ou espaço. Estando equilibrados em nosso eixo, a roda segue girando em meio aos desafios da vida, mas sem os

altos e baixos que existem quando estamos desconectados de nós mesmas e dos valores conscientes..

Só a prática da meditação pode nos levar para esta valiosa conquista. Usando a técnica meditativa mais adequada a cada tipo de ser e momento evolutivo, percebermos a ansiedade e nos recolhermos em silêncio para o nosso centramento.

Depois de entendermos o que está causando a sua ansiedade excessiva, quero que pegue a lista que você fez e observe, todos os itens que estão marcados e veja, merecem mesmo ser tratados dessa maneira? precisa se preocupar tanto com eles? Pense algo positivo sobre esses problemas ***um bom exemplo disso é****:*

Se você tem um trabalho enorme para fazer, você precisa escrever 500 folhas e hoje você só conseguiu escrever 20, se você pensar que ainda faltam 480 folhas para acabar seu trabalho, você irá ficar muito ansioso, isso vai te deixar estressado, agoniado, mas… se você pensar que conseguiu fazer 20 folhas em um dia, que conseguiu avançar no seu trabalho, e que cada dia está mais perto de chegar no seu objetivo. Isso vai te deixar mais tranquilo. Pense sempre positivo, treine sua mente a pensar sempre positivo.

O nosso cérebro se acostuma com as situações, por isso acontece a ansiedade, ele está treinado a sentir pressa, mas você pode usar esse poder da mente ao seu favor. Agora aprenda mais uma técnica que você tem que fazer e que faz parte do tratamento.

Consiga um elástico, daqueles que eles amarram dinheiro em banco. Coloque esse elástico no seu braço, ele vai servir para treinar sua mente, vamos treinar o cérebro e ensinar a ele que sempre vamos ter que pensar positivo, isso pode ser muito útil também para tratar vícios, Com o elástico no braço, faça as tarefas do seu dia normalmente, mas sempre que pensar algo negativo, sentir medo, ou algo de te faça mal, pegue o elástico, estique um pouco e solte no seu braço, " isso mesmo" para doer um pouco, feito isso pense o seguinte "eu não posso ter pensamentos negativos porque sou uma

pessoa feliz. Comece a pensar algo que te faça bem, algo que você se sinta feliz.

E repita a técnica sempre que pensar algo negativo. Com o tempo você vai perceber que o uso do elástico vai ser cada vez mais raro, sinal que o seu cérebro está aprendendo a pensar coisas positivas.

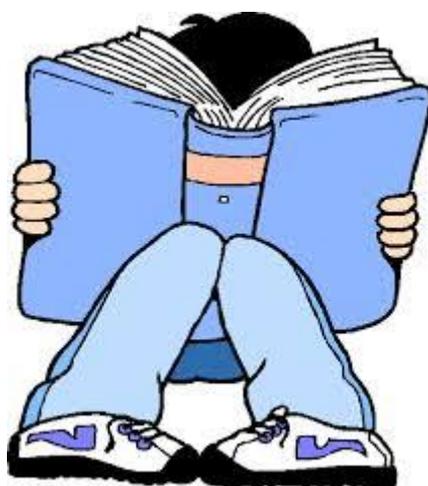
Pensar coisas positivas, ter objetivos e sentir-se útil, é o que mantém o ser humano feliz e motivado.

Agora quero que faça uma lista de tudo o que te faz feliz, sempre que possível, pegue a lista negativa. Veja que aqueles problemas são insignificantes, que todos temos problemas na vida, só temos que mudar o modo como vemos esse problema. Depois pegue a lista positiva e veja quantas coisas boas existem na vida.

vou te mostrar que você é feliz, Vamos lá então, vejamos da seguinte forma, não existem meio termo, ou estamos felizes ou tristes, quando morre alguém, quando estamos doentes ou algo parecido, nós estamos tristes, agora te faço uma pergunta, a outra parte do tempo nós estamos? Tenho certeza que você acertou a resposta, isso mesmo, nós seres humanos, sempre buscamos a felicidade em carros, casas, bens materiais, mas quando conseguimos temos a sensação que tem algo errado, que não era bem aquilo que queremos e colocamos mais um objetivo, "quando eu trocar meu carro vou ser feliz", isso está muito errado, existe uma diferença entre prazer e felicidade, prazer é passageiro é algo que fazemos como comer algo bom, fazer sexo e etc. isso é prazer, felicidade é um estado natural, é algo permanente, O ser humano está tão acostumado a ser feliz, que não sente a felicidade.

Quero te propor um desafio, a partir de hoje até o final da sua vida aproveite mais o ar que você respira, Perceba a beleza no canto dos pássaros, no pôr-do-sol, no amanhecer, na sua família, perceba que você tem tudo o que precisa, estar vivo é uma dádiva divina. Acontece que não vemos o lado bom. Perceba esse lado simples e bom da vida, observe as estrelas a noite, isso vai te fazer bem.

História para pensar : *Certa vez uma lagarta sonhava em ser borboleta, então resolveu montar seu casulo, depois de muito trabalho montou o casulo e se trancou nele durante 2 longos meses, depois chegou a hora de virar borboleta, então ela começou a cortar devagarzinho seu casulo, um pássaro estava vendo o sacrifício da coitada da borboleta para sair daquele casulo e resolveu ajudar, então ele começou a cortar o casulo dela bem devagar, até que conseguiu tirar a borboleta do casulo, mas o que ele não sabia era que a borboleta precisava daquele esforço para fortalecer as suas asas e conseguir voar, como ela não fez esse esforço, ficou paraplégica e teve que passar a vida se arrastando.*

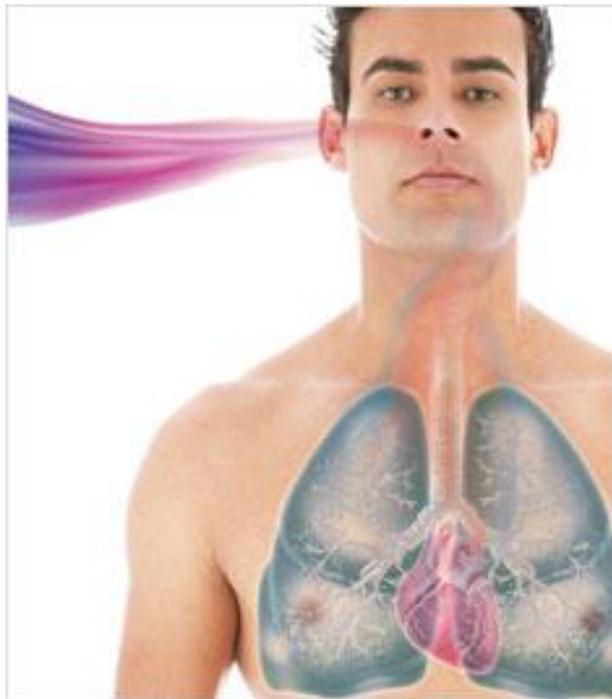
Moral da história: *Passamos por dificuldades para que isso possa nos deixar mais fortes, não somos os únicos nem seremos os últimos a enfrentar as dificuldades. Mas temos que pensar positivo e tudo vai dar certo. Se não deu certo é porque não chegou ao final ainda.*

Continuando nosso tratamento, eu quero que assim que tiver um tempinho, passe em uma biblioteca, na casa de um amigo, **e encontre um livro***, pode ser um conto, literatura, romance, ciência. Quero que escolha um livro e mantenha o acordo com você mesmo que vai ler esse livro até o fim. Sem pular nenhuma página nem*

olhar o final. Quero que leia esse livro em um mês, sem olhar a próxima página antes de terminar a anterior. Isso vai treinar seu cérebro, ensinando a ele que nada precisa ser feito correndo, tudo tem seu tempo, assim que você terminar o livro quero que respire fundo e pense "eu consegui" você vai ver como é boa a sensação do dever cumprido, e depois vai conseguir aplicar isso em outras coisas.

Você precisa também ***adotar alguma coisa,*** *seja uma planta, um cachorro, um gato, seja o que for. Você vai cuidar dele, haja o que houver. Ele será seu companheiro. E terá a tarefa de cuidar dele diariamente.*

Nunca deixe de fazer o que tem que fazer*, os ansiosos sempre têm o pensamento de querer deixar as coisas para amanhã, não faça isso, sempre resolva todas as suas pendências e nunca deixe-as acumular, fazendo as suas tarefas regularmente vai te deixar com a sensação do dever cumprido, pelo contrário deixando-as acumular, vai encher seu pensamento de tarefas acumuladas, isso vai gerar a ansiedade.*

A respiração é fator fundamental *para controlar a ansiedade, pois quando você fica ansioso, seu coração bate mais rápido, a respiração diminui, o sangue circula rapidamente, pensamentos loucos vão surgindo, e você perde o controle, para acalmar esse estado a técnica é muito fácil e consiste apenas e basicamente na respiração. Quando você perceber que está ficando ansioso, que vai sair do seu controle. Vá para um lugar tranquilo. Feche os olhos. Comece a respirar lentamente, enchendo os pulmões de ar, e esvaziando até o final, enquanto respira comece a pensar que você está em uma escada, em um lugar escuro e tranquilo. Você está descendo 30 degraus, e ao final desses degraus vai ter uma porta onde ao passar você estará em um lugar calmo e seguro. Vá descendo cada degrau vagarosamente, enquanto isso continue controlando sua respiração. Ao chegar na porta abra. Passe para o lado claro. Feche a porta e pronto. Você está tranquilo e seguro. Agora comece a pensar na natureza, pássaros, em sua família. E*

pronto tome um copo de água. E retorne ao lugar onde estava. E nunca se esqueça.

"O medo é excitação sem respiração", *o primeiro passo de tudo é entender isso e começar a controlar sua respiração. Isso vai diminuir consideravelmente suas crises.*

> *Segure a respiração!*
>
> *Ok, deixe-o agora. Nós não estamos recomendando que você fica azul, mas a respiração de ioga tem se mostrado eficaz na redução do estresse e ansiedade. Uma razão que funciona é que você não pode respirar profundamente e ficar ansioso ao mesmo tempo. Para fazer o 4-7-8 respirações, expire completamente pela boca, em seguida, inspire pelo nariz e conte até quatro. Prenda a respiração e conte até sete. Agora, deixe-o lentamente pela boca para uma contagem de oito. Repetir pelo menos duas vezes por dia*

Além disso, procure opções saudáveis de estilo de vida que o ajudem a lidar com o estresse, por exemplo:

- *Não fume nem use cocaína ou outras drogas recreativas*
- *Mantenha uma dieta saudável e equilibrada. Não coma em excesso*
- *Pratique exercícios regularmente*

- *Procure livros de autoajuda na biblioteca local ou em livrarias*
- *Durma o suficiente*

Limite a cafeína e o álcool

Faça pausas no trabalho. Certifique-se de equilibrar atividades divertidas e suas responsabilidades. Passe seu tempo com as pessoas de quem você gosta

Coisas para lembrar

• Os transtornos de ansiedade podem afetar a capacidade de uma pessoa para trabalhar, estudar e participar de outras atividades.

• A recuperação é possível com o tratamento adequado.

• Algumas maneiras de gerenciar os transtornos de ansiedade incluem aprendizagem sobre a ansiedade, técnicas de relaxamento, técnicas de respiração corretas, ajustes na dieta, exercício, aprender a ser assertivo, a construção de autoestima, terapia cognitiva, terapia de exposição e medicação.

Exercer

Os sintomas físicos de ansiedade são causados pela resposta "luta de fuga", que inunda o organismo com adrenalina e outros produtos químicos de estresse. Exercício queima de produtos químicos de estresse e promove o relaxamento. A atividade física é uma outra maneira útil para controlar a ansiedade. Destinam-se a fazer alguma atividade física pelo menos três a quatro vezes por semana, e variam suas atividades para evitar o tédio.

Ansiedade após um trauma

Se você já passou por uma experiência traumática, você pode estar lutando com as emoções negativas, memórias assustadoras, ou uma sensação de perigo constante. Ou você pode sentir-se entorpecido, desconectado, e incapaz de confiar em outras pessoas.

Quando coisas ruins acontecem, pode demorar um tempo para superar a dor e se sentir segura novamente. Mas com o tratamento certo, as estratégias de autoajuda e apoio, você pode acelerar a sua recuperação. Se o evento traumático que aconteceu anos atrás ou ontem, você pode curar e seguir em frente.

O que é o trauma emocional e psicológico?

Trauma emocional e psicológico é o resultado de eventos extremamente estressantes que quebram o seu senso de segurança, fazendo você se sentir impotente e vulnerável em um mundo perigoso.

Experiências traumáticas muitas vezes envolvem uma ameaça à vida ou segurança, mas qualquer situação que te deixa se sentindo sobrecarregado, mesmo que não envolve dano físico. Não são os fatos objetivos que determinam se um evento é traumático, mas a sua subjetiva experiência emocional do evento

As causas de trauma emocional ou psicológica

Um evento muito provavelmente vai levar a um trauma emocional ou psicológica, se:

Isso aconteceu de forma inesperada.

Você não estava preparado para isso.

Você se sentiu impotente para impedi-lo.

Isso aconteceu várias vezes.

Alguém foi intencionalmente cruel.

Foi o que aconteceu na infância.

Trauma emocional e psicológico pode ser causada por um único golpe como um acidente horrível, um desastre natural ou um ataque violento. Trauma também pode ser resultado de estresse contínuo, incessante, como viver em um bairro de alta criminalidade ou lutando contra o câncer.

Causas geralmente acionado a trauma emocional e psicológico

Lesões ou quedas em esportes

Cirurgia (especialmente nos primeiros 3 anos de vida)

A morte súbita de alguém próximo

Um acidente de carro

O rompimento de um relacionamento significativo

A experiência humilhante ou profundamente decepcionante

A descoberta de uma doença com risco de vida ou de doença incapacitante

O tratamento para o trauma psicológico e emocional

Para curar do trauma psicológico e emocional, você deve enfrentar e resolver os sentimentos e memórias insuportáveis . Caso contrário, eles vão voltar de novo e de novo, espontâneo e incontrolável.

Trauma tratamento e cura envolve:

Processamento de memórias e sentimentos relacionados ao trauma

Descarga reprimida de energia "luta ou fuga"

Aprender a regular as emoções fortes

Construir ou reconstruir a capacidade de confiar em outras pessoas

O Trauma rompe o equilíbrio natural do corpo, congelando em um estado de hiper vigilância e medo. Em essência, o sistema nervoso fica preso em Overdrive. Tratamento do trauma de sucesso deve corrigir este desequilíbrio e restabelecer o seu sentido físico de segurança. As terapias que se seguem são vulgarmente utilizadas no tratamento de trauma emocional e psicológico:

Experiência Somática aproveita a capacidade única do corpo para curar-se. O foco do tratamento é em sensações corporais, em vez de pensamentos e lembranças sobre o evento traumático. Ao concentrar-se no que está acontecendo em seu corpo, você começa gradualmente em contato com a energia e a tensão trauma relacionado. A partir daí, seus instintos naturais de sobrevivência assumem, com segurança liberando essa energia reprimida tremendo, chorando, e outras formas de liberação física.

EMDR (Eye Movement Dessensibilização e Reprocessamento) incorpora elementos da terapia cognitivo-comportamental com os movimentos dos olhos ou outras formas de estimulação rítmica, esquerda-direita. Estes movimentos de vai-e-vem dos olhos são pensados para trabalhar por "descongelamento" memórias traumáticas, permitindo que você possa resolvê-los.

A terapia cognitivo-comportamental ajuda a processar e avaliar seus pensamentos e sentimentos sobre um trauma. Quando a terapia cognitivo-comportamental não tratar os efeitos fisiológicos do trauma, ele pode ser útil quando usado em conjunto com uma terapia baseada no corpo, tais como Experiência Somática ou EMDR.

Dicas de recuperação de traumas emocionais e psicológicos

Recuperando-se de trauma emocional e psicológico leva tempo. Dê-se tempo para curar e para lamentar as perdas que você já

experimentou. Não tente forçar o processo de cicatrização. Seja paciente com o ritmo da recuperação. Por fim, esteja preparado para emoções difíceis e voláteis. Permita-se sentir o que você está sentindo sem julgamento ou culpa.

Trauma estratégia de autoajuda 1: Não se isole Após um trauma, talvez você queira retirar-se outros, mas o isolamento torna as coisas piores. Os outros vão ajudá-lo a se curar, então faça um esforço para manter seus relacionamentos e evitar passar muito tempo sozinho.

Pedir apoio. É importante falar sobre seus sentimentos e pedir a ajuda que precisa. Confesse seus sentimentos para um membro de confiança da família, amigo, conselheiro, ou colégio.

Participar de atividades sociais, mesmo se você não se sentir bem como ela. Fazer as coisas "normais" com outras pessoas, coisas que não têm nada a ver com a experiência traumática. Se você já se retirara de relacionamentos que antes eram importantes para você, fazer um esforço para se reconectar.

Participe de um grupo de apoio a sobreviventes de trauma. Estar com os outros que estão enfrentando os mesmos problemas podem ajudar a reduzir o sentimento de isolamento e ouvir como os outros podem ajudar a lidar como problema.

Voluntário. Além de ajudar os outros, voluntariado pode ser uma ótima maneira de desafiar a sensação de impotência que muitas vezes acompanha trauma. Lembre-se de seus pontos fortes e recupere seu sentimento de poder, confortando ao ajudar os outros.

Trauma estratégia de autoajuda 2: ficar aterrado a fim de permanecer ligado à terra depois de um trauma, que ajuda a ter uma agenda estruturada para seguir.

Manter uma rotina diária, com horários regulares para acordar, dormir, comer, trabalhar e exercício. Certifique-se de programar o tempo para atividades relaxantes e social, também.

Quebre trabalhos grandes em tarefas menores e gerenciáveis. Tenha prazer a partir da realização de alcançar algo, mesmo que seja uma coisa pequena.

Encontrar atividades que fazem você se sentir melhor e manter sua mente ocupada (leitura, tendo uma aula, cozinhar, brincar com seus filhos ou animais de estimação), então você não está a dedicar toda a sua energia e atenção para com foco na experiência traumática.

Permita-se sentir o que você sente quando você sente isso. Reconheça seus sentimentos sobre o trauma que possam surgir e aceitá-los. Aceitar seus sentimentos é parte do processo de luto e é necessário para a cura.

Ficar aterrado: exercício de autoajuda

Se você se sente desorientado, confuso ou triste, você pode fazer o seguinte exercício:

Sente-se em uma cadeira. Sinta seus pés no chão. Pressione em suas coxas. Sinta as costas contra a cadeira.

Olhe ao seu redor e pegue 2 objetos que possuem vermelho ou azul. Isso deve permitir que você possa se sentir no presente, observe a cor dos objetos, sinta o azul entrando em seu corpo e o vermelho saindo. Repare como sua respiração fica mais profunda e mais calma.

Você pode querer ir ao ar livre e encontrar um lugar tranquilo para se sentar na grama. Ao fazê-lo, tem que sentir o seu corpo mantido e apoiado pelo chão.

Trauma estratégia de autoajuda 3: Cuide de sua saúde

Um corpo saudável aumenta a sua capacidade de lidar com o estresse de um trauma.

Preocupação ou medo pode atrapalhar seus padrões de sono. A falta de sono pode piorar os sintomas de trauma e torná-lo mais difícil de manter o seu equilíbrio emocional. Você deve Dormir e acordar na mesma hora todos os dias e tem como objetivo 7 a 9 horas de sono por noite.

Evite álcool e drogas, como seu uso pode agravar os sintomas de trauma e exacerbar sentimentos de depressão, ansiedade e isolamento.

Exercite-se regularmente. Pratica Regular de exercícios aumenta a serotonina, endorfina e outras substâncias químicas. Ele também aumenta a autoestima e ajuda a melhorar o sono. Para resultados máximos, fazer 30 a 60 minutos de atividade física.

Uma dieta bem equilibrada. Comer pequenas refeições, bem equilibradas ao longo do dia vai ajudar você a manter sua energia e minimizar o mau humor. Enquanto você pode ser atraído por alimentos açucarados para o impulso rápido que eles fornecem, hidratos de carbono complexos são a melhor escolha. Alimentos ricos em certas gorduras omega-3, tais como salmão, nozes, soja e linhaça, pode melhorar o seu estado de espírito.

Reduzir o estresse. Fazendo tempo para descanso e relaxamento vai ajudar você a trazer sua vida de volta ao equilíbrio. Tente técnicas de relaxamento, como a meditação, yoga ou exercícios de respiração profunda. Programe um tempo para atividades que lhe trazem alegria hobbies ou atividades-favorito com os amigos, por exemplo.

Ajudar alguém a lidar com o trauma emocional e psicológico

Pode ser difícil saber como ajudar um ente querido que sofreu uma experiência traumática ou perturbadora, mas seu apoio pode ser um fator crucial em sua recuperação.

Seja paciente e compreensivo. Cura de trauma emocional ou psicológico leva tempo. Seja paciente com o ritmo da recuperação e lembre-se que a resposta de todos para trauma é diferente. Não julgue reação do seu ente querido contra a sua própria resposta ou qualquer outra pessoa.

Oferecer apoio prático para ajudar sua amada(o) a voltar a uma rotina normal. Isso pode significar ajudar com a coleta de mantimentos ou trabalho doméstico, por exemplo, ou simplesmente estar disponível para conversar ou ouvir.

Não pressione seu amado em falar, mas estar disponível quando eles querem falar. Alguns sobreviventes de trauma acham difícil falar sobre o que aconteceu.

Não force seu amado para abrir, mas deixá-los saber que você está lá para ouvir sempre que se sentir pronto.

Ajude seu ente querido para socializar e relaxar. Incentive-os a participar de exercícios físicos, procurar amigos, e perseguir hobbies e outras atividades que lhes dão prazer.

Não tome os sintomas de trauma pessoal. Seu amado pode ficar zangado, irritado, retirado ou emocionalmente distante. Lembre-se que este é um resultado do trauma e pode não ter nada a ver com você ou seu relacionamento.

Ajudar uma criança a se recuperar de trauma

É importante se comunicar abertamente com as crianças após o trauma. Deixe-os saber que é normal sentir medo ou estar chateado. Você pode também dar sugestões sobre como devem responder a eventos traumáticos de modo que ele ou ela consiga lidar com os sintomas de trauma de uma forma positiva.

Como as crianças reagem ao trauma emocional e psicológico

Algumas reações comuns ao trauma e formas de ajudar seu filho a lidar com eles:

Regressão. Muitas crianças podem tentar retornar a um estágio anterior, quando se sentiam mais seguros e mais cuidada. As crianças mais novas podem molhar a cama, as crianças mais velhas podem ter medo de ficar sozinha. É importante ser paciente e reconfortante se o seu filho responde desta forma.

Pensar que o evento foi culpa deles. Crianças com menos de sete ou oito anos tendem a pensar que se algo der errado, deve ser culpa deles, não importa quão irracional isto pode soar a um adulto. Tenha certeza que seu filho entende que ele não causou o evento.

Os distúrbios do sono. Algumas crianças têm dificuldade para dormir, outros acordam com frequência ou tem sonhos perturbadores. Se você puder, dê ao seu filho um bicho de pelúcia, cobertor macio ou lanterna para levar para a cama. Tente passar mais tempo juntos à noite, fazer atividades tranquilas ou lendo. Seja paciente. Pode demorar um pouco antes que seu filho pode dormir à noite toda de novo.

Como controlar o medo

Usar a técnica AAARE

Nós temos muito mais controle sobre o medo do que imaginamos. Observe os mandamentos da técnica AAARE

A: Aceitar a ansiedade. Não tente lutar contra isso.

A: Assista a ansiedade. Apenas vê-lo e quando você percebe que, aumenta o seu nível de medo, comece a respirar mais profundamente.

A: Agir normalmente Continuar a falar ou se comportar como se nada é diferente. Isso envia um sinal poderoso para a sua mente inconsciente que a sua resposta muito dramática, na verdade, não é necessária porque nada incomum que está acontecendo. Como os bombeiros saindo e vendo sinal nenhum de emergência está acontecendo e assim voltar para a estação de fogo.

R: Repita os passos acima em sua mente, se necessário.

E: Espere o melhor. Uma das maiores sensações da vida é a percepção de que você pode controlar o medo muito mais do que você pensou ser possível.

Superar o medo e a ansiedade lhe dará a "capacidade ociosa" na vida para se concentrar no que você realmente quer ser e fazer. É preciso esforço, mas imagine as recompensas.

Como controlar a Ansiedade

1. ***Anotá-la.*** *Reconhecendo a sua preocupação tira o seu poder obsessivo. Então, faça uma lista do que está incomodando.*
2. ***Faça uma oração.*** *Independente da sua religião, Pedir ajuda a Deus ao universo, energias enfim peça paciência e força para superar seus problemas.*
3. ***Fazer alguma coisa.*** *Limpe seu armário, reorganizar um quarto, escrever uma carta ou fazer um telefonema que você vem adiando. Você vai se sentir melhor apenas começando alguma coisa.*

4. ***Leia.*** *Um livro (para tomar sua mente fora o seu problema), algo edificante ou engraçado, ou até mesmo um livro de autoajuda.*
5. ***Faça uma pausa.*** *Durante 10-15 minutos, sente-se com os olhos fechados em um local tranquilo. Mentalmente, faça uma lista de bênçãos em sua vida, boa saúde, abundância de comida na geladeira, amigos e familiares, tempo agradável, qualquer coisa que você pode pensar.*
6. ***Dê um passeio.*** *Movimento é ação. Com alguma sorte, o exercício vai limpar sua mente e elevar o seu nível de endorfina ao mesmo tempo. Sair no sol vai levantar o seu espírito também.*
7. ***Deixá-lo ir.*** *Durante um dia ou mesmo apenas algumas horas, fazer algo que você goste. Tente atualizar sua mente e ver as coisas sob uma nova luz. Não se preocupe - seus problemas ainda estará lá quando você voltar.*
8. ***Pedir ajuda.*** *Pergunte ao seu cônjuge, amigo, irmão ou amigo Internet para ideias sobre como conseguir ultrapassar os obstáculos em sua vida. Ela vai lembrá-lo de que os outros ficaram com os mesmos problemas de antes e espero dar-lhe alguns conselhos úteis.*

Bônus Espetacular

Para demonstrar sinceramente o meu desejo de ajudar você a livrar-se da ansiedade, preparei ainda 10 dicas bônus, porque eu Joeverton Rodrigo, quero muito que você tenha uma vida saudável e Feliz.

Então chega de enrolação e vamos lá…

1. controlar a sua respiração:

Sintomas de ansiedade grave são muitas vezes ligados a maus hábitos respiratórios. Muitos homens e mulheres com ansiedade sofrem de maus hábitos respiratórios que contribuem para a ansiedade e muitos dos sintomas mais perturbadores.

Controlar sua respiração é a solução - e não é Difícil como você pensa.

Você realmente precisa retardar e reduzir a sua respiração, não acelerá-la ou tentar respirar mais fundo. Torne-a mais controlada, mais respirações lentas, rasas, usando a seguinte técnica:

- Respire lenta e suavemente pelo nariz por cerca de 5 a 7 segundos.
- Mantenha a posição por cerca de três ou quatro segundos.
- Expire lentamente e suavemente através dos lábios como se estivesse assobiando por cerca de 7-9 segundos.

Repita este exercício dez a vinte vezes. Este método de respiração irá garantir que você não está afobado (um problema comum das pessoas com ansiedade) e vai ajudar a recuperar o equilíbrio de CO2 em seu corpo, que cria muitos dos piores sintomas de ansiedade.

2. falar com alguém amigável

Redução da ansiedade eficaz é muitas vezes sobre distração, uma vez que sua mente pode ser seu pior inimigo quando você tem sintomas de ansiedade severa. Uma técnica muito eficaz é a de falar com alguém que você gosta e confiança, especialmente no telefone. Não tenha vergonha de sua ansiedade - diga-lhes que você se sentir ansioso e explicar o que está sentindo.

Conversando com pessoas agradáveis mantém sua mente fora de seus sintomas, bem como a natureza de apoio de amigos e da família que lhe dá impulso adicional de confiança.

3. Tente alguma atividade aeróbica

Durante os períodos de ansiedade o corpo está cheio de adrenalina. Colocando essa adrenalina para a atividade aeróbica pode ser uma ótima maneira de melhorar a sua ansiedade. Isso porque o exercício tem inúmeras vantagens para controlar os sintomas de ansiedade:

- Exercício queima hormônios do estresse que criam sintomas de ansiedade.
- exercitar seus músculos, reduz o excesso de energia e tensão.
- O exercício libera endorfinas que melhoram o humor geral.
- Forças exercício de respiração saudável.
- O exercício é uma distração saudável.

4 Encontre o que te faz relaxar

Já existem coisas em sua vida que te faz relaxar. Não tente evitá-los, Em vez disso, faça as atividades o mais rápido possível. Por exemplo, se você achar que um banho quente é relaxante, não espere para tomar banho. Ir na banheira, acender algumas velas, adicione alguns aromas agradáveis, e pule dentro.

5 Aprenda a enganar o seu Pensamento Ansioso

Ansiedade não vem do nada. Quando você tem ataques de ansiedade, muitas vezes é porque a sua mente tem uma tendência a espiral de pensamentos negativos - muitas vezes sem o seu controle. Às vezes, você pode controlar essa ansiedade, mantendo esses pensamentos seguros, e aprender a demitir gatilhos que causam sua ansiedade.

6 Ouça uma boa música

Cada pequena coisa é mais importante. É por isso mesmo que parece que ele não vai fazer uma tremenda diferença, ouvir sua música favorita pode ter um efeito poderoso sobre a sua ansiedade. A chave é não apenas escolher músicas que você gosta, A chave é também se certificar de que você está ouvindo música que representa a maneira que você quer sentir. Música para ser feliz ou relaxar, não é qualquer música.

7 Deixar tudo para fora

A ansiedade é interessante, porque ele tende a ficar pior quando você tentar lutar contra isso. Não está claro por que isso ocorre, mas muito provavelmente o estresse que seu corpo passa, a fim de controlar o stress da ansiedade só piora as coisas, assim como o esforço necessário para tentar não sentir seus sentimentos naturais.

8 Muito Love

"Quando eu ter essa sensação, eu quero ... cura sexual."

Não é um mito. A relação sexual pode ser extremamente calmante. É uma atividade física perturbador que libera endorfinas e ajuda você a se sentir mais relaxado e menos tenso.

9 vivendo hoje

Simplesmente aprender a viver para hoje pode diminuir sua ansiedade.

Aqueles com ansiedade muitas vezes começam a se concentrar demais em como eles se sentem e as suas preocupações sobre o futuro. A cada dia torna-se tentando viver com a ansiedade em vez de tentar viver em geral. Aprender a abraçar a ideia que você tem ansiedade e tentar viver uma vida grande e emocionante de qualquer maneira é importante.

E o que é interessante é que se você pode aprender para finalmente ter essa mentalidade - a deixar-se experimentar o medo e tentar viver a vida de qualquer maneira - você vai achar que a sua ansiedade tende a dissipar-se com ele. Não é uma cura, mas é perto.

10 - Falta a Técnica 10

Calma, primeiro queria te dar os parabéns por ter chegado ao final, isso mostra que realmente está empenhado a conseguir controlar ansiedade, essa sementinha que plantei hoje na sua mente, vai crescer e dar bons frutos, **mas e a técnica 10**? Ela vai ser um curso totalmente em vídeo, onde ensino passo a passo a conseguir controlar ansiedade, gerenciar os pensamentos, retomar o eu como gestor da sua própria história, e vou praticamente pegar na sua mão e guiar até o autocontrole, a vida feliz e vou fazer exatamente para você.

Você está na minha lista VIP, onde se inscreveu e colocou o E-mail, porém se chegou aqui sem se cadastrar por que algum amigo te passou o material, recomendo que entre na nossa lista VIP basta clicar aqui

Você será avisado assim que o curso for lançado, mas recomendo que me mande um E-mail mostrando interesse em

participar, pois as vagas vão ser limitadas. Basta mandar um E-mail.

Mande um E-mail agora para

contato@joevertonrodrigocursos.com ou rodrigofera_joeverton@hotmail.com

Você pode também me avisar pelas Redes Sociais, curta nossas páginas, para receber sempre as **melhores dicas.**

Inscreva-se Meu Canal do Youtube **Clique Aqui**

Minhas Páginas no Facebook **Clique aqui para curtir Joeverton Rodrigo**

Clique Aqui para curtir Ansiedade Como se livrar dela

Meu perfil no Twitter **https://twitter.com/JoevertonR**

Meu perfil no google+ **https://plus.google.com/u/0/+JoevertonRodrigo**

Visite Meus site e blogs

http://crisedeansiedade.com

http://joevertonrodrigocursos.com

http://blog.joevertonrodrigocursos.com

Sobre o autor

Joeverton Rodrigo - Pesquisador e Escritor

Sou um Autodidata ***apaixonado pelos segredos da mente humana****, acredito sempre no potencial ilimitado do cérebro do ser humano, me considero viciado em informação,* ***tenho minhas próprias convicções,*** *não acredito em alguma coisa porque alguém me diz que é verdade.*

Escrevi esse livro com base em várias pesquisas, e a descoberta mais fantástica foi que não é preciso montanhas de dinheiro nem remédios para acabar com a ansiedade, basta nada mais do que força de vontade e mudar o modo de pensar e agir.

*Sou formado em programação de computadores****, um verdadeiro apaixonado por tecnologia****, e tudo o que eu mais quero na vida é ajudar o maior número de pessoas possível a ter acesso aos verdadeiros segredos da mente humana.*

Se você concorda comigo, Então poderá me ajudar nesse propósito,

Aguardo sua classificação.

Perguntas ou comentários? Me mande um e-mail para
rodrigofera_joeverton@hotmail.com ou
contato@joevertonrodrigocursos.com